



Comunidad
de Madrid

Plan de actuación ante episodios de altas temperaturas

2025

Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad



- La Comunidad de Madrid dispone de un Plan de Actuación ante Episodios de Altas Temperaturas que incluye la vigilancia y control de los efectos de las olas de calor, planes específicos de intervención, según diferentes ámbitos comunitarios y laborales, y recomendaciones para prevenir los efectos del calor sobre la salud.
- Está operativo desde el 15 de mayo hasta el 15 de septiembre con un período de flexibilidad de 15 días en función de las temperaturas observadas.

Objetivos

General:

Disminuir la morbilidad y especialmente la mortalidad asociada a incrementos inusuales de la temperatura (olas de calor).

Específicos:

- ❖ Mejorar la información dirigida a población general sobre los consejos y medidas preventivas específicas.
- ❖ Incrementar la información dirigida a profesionales sanitarios y sociosanitarios.
- ❖ Disminuir la morbilidad grave asociada a olas de calor.
- ❖ Disminuir la mortalidad asociada a olas de calor.

¿A quién va dirigido?

A toda la población, pero especialmente a la considerada población de riesgo y más vulnerable a los efectos del calor:

- ❖ **Personas mayores, especialmente a personas mayores frágiles, con escaso apoyo socio familiar, enfermas o con situación económica desfavorecida.**
- ❖ **Lactantes y niños y niñas en general.**
- ❖ **Personas con enfermedad preexistente cardiovascular, respiratoria crónica, mental, renal, diabetes y obesidad mórbida** También a las que usan ciertos fármacos anticolinérgicos, barbitúricos, diuréticos, antidepresivos, antiarrítmicos, etc.

Información a la ciudadanía

La Consejería de Sanidad, a través de la página web

www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud

publica diariamente los niveles de riesgo establecidos para cada día y la activación de alertas por calor extremo. Además, ofrece la posibilidad de suscribirse gratuitamente a un boletín diario con la previsión de las temperaturas.

El nivel de riesgo de altas temperaturas se muestra mediante los siguientes iconos:



Activación de los niveles de alerta

En la Comunidad de Madrid se han establecido **tres zonas isoclimáticas** con diferentes temperaturas umbrales, a partir de las cuales se establecen los diferentes niveles de riesgo para la salud:

- ❖ Sierra de Madrid: 34.1º C
- ❖ Área Metropolitana y Henares: 35.9º C
- ❖ Zonas Sur, Vegas y Oeste: 35.3º C

Esta diferenciación de zonas isoclimáticas permite ajustar, con mayor precisión, los niveles de precaución y riesgo para la población.

Consejos para protegerse frente al calor

Protección general

- ❖ Proteja el domicilio bajando las persianas y toldos expuestos al sol.
- ❖ Permanezca durante el mayor tiempo posible dentro de su casa, en la estancia más fresca.
- ❖ Evite salir a la calle en las horas más calurosas del día. Si tiene que hacerlo, permanezca a ser posible a la sombra.
- ❖ Cúbrase la cabeza con un sombrero o gorra.
- ❖ Use ropa ligera, de tejidos naturales y colores claros.
- ❖ No se esfuerce demasiado cuando esté haciendo mucho calor.
- ❖ Evite hacer deporte, bricolaje, jardinería en las horas centrales del día.
- ❖ Es importante que conozca los lugares refrigerados más próximos a su domicilio.

La importancia de la hidratación

- ❖ Recuerde beber agua y con frecuencia (al menos 2 litros diarios) aunque no sienta sed.
- ❖ Puede utilizar, si lo prefiere, bebidas isotónicas para deportistas.
- ❖ Evite el consumo de alcohol, pues altera la capacidad de respuesta al calor y favorece la deshidratación.
- ❖ Evite las bebidas con cafeína (café, té, colas...) o muy azucaradas porque aumentan la eliminación de líquidos.
- ❖ Evite beber líquidos excesivamente fríos.
- ❖ Aumente el consumo de frutas de verano y verduras (gazpachos ligeros y ensaladas frías) para recargar el organismo de sales minerales.
- ❖ Dúchese frecuentemente durante el día o refresquese con paños húmedos.

Precaución con los alimentos

Es necesario prestar una especial atención en la elaboración y conservación de los alimentos, dado que el calor favorece la proliferación de bacterias que pueden producir problemas graves en la salud.

Protección frente a las radiaciones solares

Durante el verano y otros periodos de alta radiación solar hay que ser muy cautelosos con la exposición al sol, para evitar sus efectos perjudiciales como son el envejecimiento prematuro de la piel, quemaduras, insolación, manchas solares, lesiones cancerosas o cataratas en los ojos.

Protección frente a las radiaciones solares

El uso de las adecuadas cremas fotoprotectoras resulta imprescindible durante la exposición solar, y el filtro solar debe contar con un factor de protección (FPS) medio alto, adecuado a cada circunstancia particular.

- ❖ Procurar usar cremas de “amplio espectro” que filtran tanto los rayos ultravioleta tipo A (UVA) como los de tipo B (UVB).
- ❖ Las personas de piel clara y/o cabello rubio deberán utilizar un factor protector mayor.
- ❖ En los niños deben extremarse las precauciones con cremas de pantalla total. Y recordar que nunca deben estar expuestos al sol antes de cumplir los tres años.
- ❖ Esta práctica hay que realizarla también en días nublados.

Protección frente a las radiaciones solares

No es nada aconsejable tumbarse al sol y mantenerse inmóvil durante mucho tiempo, aún utilizando cremas fotoprotectoras o aunque lo hagamos en el agua.

- ❖ Debe evitarse la exposición solar entre las 11 y las 16 horas.
- ❖ Utilizar ropa amplia de tejidos naturales, colores claros y que cubra los hombros.
- ❖ Las gafas para la protección de los ojos serán de las que garanticen que absorben la luz ultravioleta.
- ❖ Para los labios pueden usarse barras o lápices fotoprotectores.
- ❖ La cabeza debe estar protegida, preferiblemente con sombrero de ala ancha

PROTÉJASE DEL CALOR

Ante cualquier **emergencia** causada por el **calor**, solicite ayuda en el **Teléfono 112**



MANTIÉGASE HIDRATADO

Recuerde beber agua con frecuencia, incluso aunque no sienta sed. Es necesario para mantener el cuerpo hidratado. Evite el consumo de alcohol y bebidas azucaradas o con cafeína.



COMA FRESCO Y SANO

Aumente el consumo de frutas de verano y verduras, gazpachos ligeros y ensaladas frías. ¡Aproveche la dieta mediterránea!



INGRE SU MEDICACIÓN

Acuda a su centro de salud en caso de que esté tomando algún medicamento y note síntomas no habituales que le hagan preocuparse.



PROTEGE LA CASA DEL CALOR

Cierre las persianas y eche los toldos de las fachadas expuestas al sol. Aproveche las horas más frescas del día para ventilar la casa.



PROTEGESE DEL SOL

Es esencial protegerse del sol directo en las horas centrales del día, mediante ropa ligera, gorro o sombrero y protección solar, para prevenir, además de las insolaciones, el cáncer de piel.



REFRÉSCUENSE

Durante las horas más calurosas del día, permanezca en casa. Refréscuese con paños húmedos o dúchese.



SEA PRUDENTE ANTE EL CALOR

En las horas más calurosas del día procure no salir a la calle, hacer deporte o realizar grandes esfuerzos físicos.



AYUDE A LAS PERSONAS MAYORES

Las personas mayores que vivan solas deben estar acompañadas y ayudadas diariamente por la familia, vecinos o, en su defecto, solicitar ayuda a los Servicios Sociales de su Ayuntamiento.

El golpe de calor

¿Qué es?

El riesgo más grave de una exposición prolongada al calor es el denominado golpe de calor que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato.

Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocer un “golpe de calor” son, entre otros, los siguientes:

- ❖ Temperatura corporal elevada, hasta de 40ºC.
- ❖ Piel caliente, enrojecida y seca (sin sudor).
- ❖ Dolores de cabeza, náuseas somnolencia y sed intensa.
- ❖ Confusión, convulsiones y pérdida de conciencia.

El golpe de calor

¿Qué hacer?

El riesgo más grave de una exposición prolongada al calor es el denominado golpe de calor que puede causar la muerte o secuelas importantes si no hay un tratamiento inmediato.

Algunos signos y/o síntomas que nos pueden ayudar a reconocer un “golpe de calor” son, entre otros, los siguientes:

- ❖ Mantenga a la persona tumbada.
- ❖ Refresque rápidamente el cuerpo mediante paños húmedos o abanicos.
- ❖ Llame al teléfono de Emergencias 112 y/o comunique con el centro sanitario más cercano.

Más información

Recuerde que:

Toda la información se actualiza diariamente en la web de la Comunidad de Madrid, en el apartado Calor y salud.

www.comunidad.madrid/servicios/salud/calor-salud